

## CORREIO INDICA

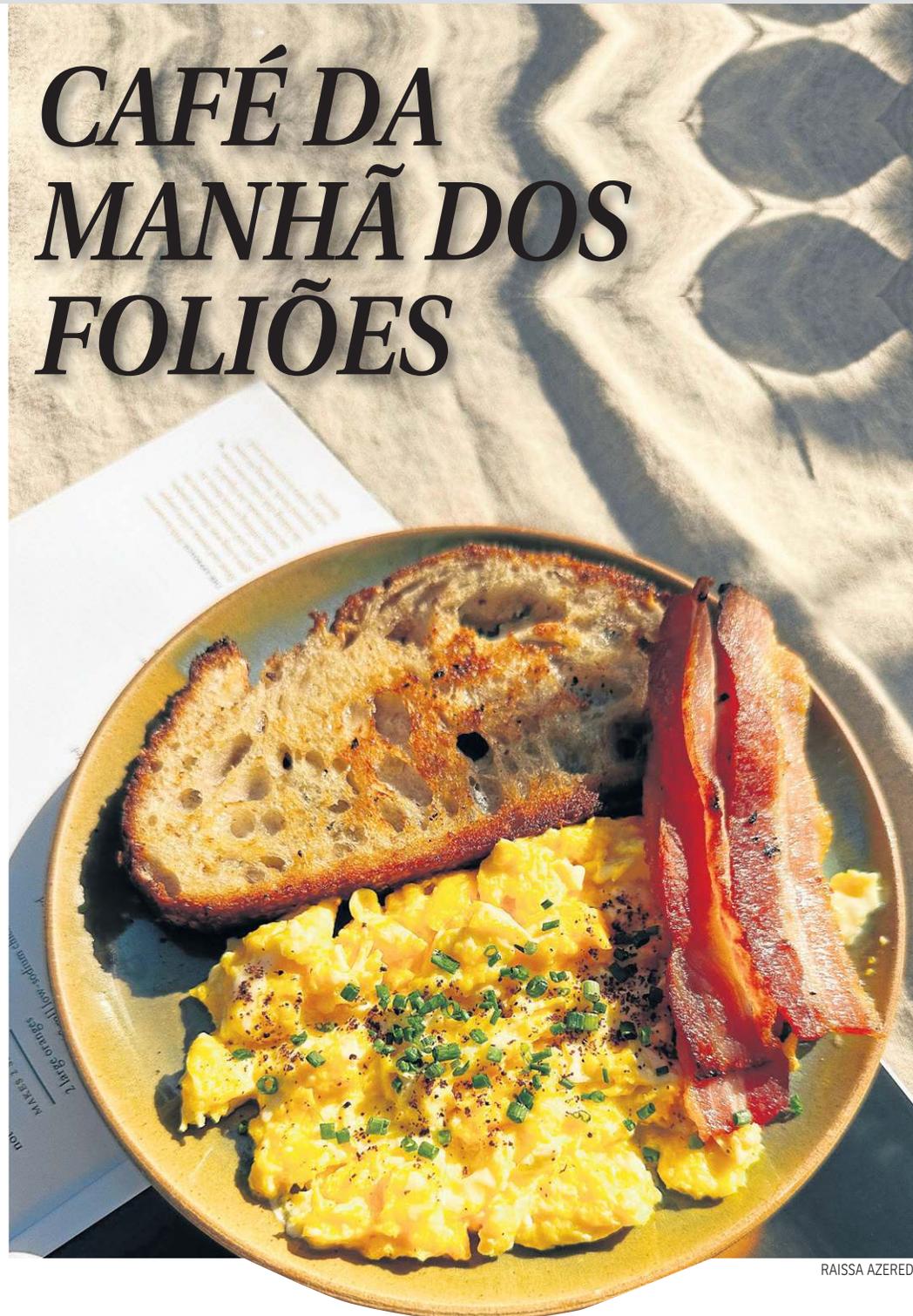
A primeira refeição é fundamental para nutrir-se durante o período de festas em série do carnaval

Arthur Monteiro

Durante o período do carnaval, é frequente observar foliões que aproveitaram a festividade, mesclando os dias com as noites, imersos em um ambiente cheio de brilho e energia. Para que as longas horas de folia sejam gratificantes, é essencial que os festeiros estejam bem hidratados e alimentados. Por isso, o **Correio** sugere opções de um café da manhã nutritivo e reforçado.

A recomendação desta semana é a padaria Castália Artesanal, com lojas na 304 Sul e na 102 Norte e no Pontão. O ambiente acolhedor, combinado com o aroma dos pães artesanais, torna esse café uma alternativa para aqueles que desejam recarregar as energias.

Fundado em 2017 por Pedro Abbott e seu primo Eduardo Tavares, o Castália tem como objetivo unir o talento e a dedicação de dois chefs experientes. Abbott, que trabalhou em cozinhas e confeitarias no Japão e nos Estados Unidos, retornou ao Brasil com o conhecimento necessário para atrair o público brasileiro. Ele destaca a importância de uma boa alimentação,



RAISSA AZEREDO

especialmente em dias de intenso esforço físico. “O café da manhã é fundamental durante essa época de festas, até porque nunca se sabe quando será a próxima refeição quando a folia começa”,

afirma. “Sem calorias para queimar e sem algo para forrar o estômago, ninguém consegue aguentar o dia, muito menos a semana”, complementa. Para

aqueles que desejam começar o dia com um toque de álcool, o Castália oferece uma carta de drinks autorais, como o Blood Maria, uma versão abrasileirada do Bloody Mary, feita com tequila.

**Torrada com ovos e bacon**

Para recuperar as energias após as ressacas dos dias anteriores, os clientes do Castália Sul podem contar com um prato de torradas e ovos mexidos amanteigados, acompanhados de bacon (R\$37), além dos cappuccinos da casa (R\$18) ou dos smoothies de banana, mirtilo e amendoim (R\$26). Abbott também sugere receitas mais práticas para aqueles que mal podem esperar para chegar ao bloco e precisam de alternativas rápidas: “Uma opção mais portátil seria o sanduíche de ovo e bacon com queijo Gruyère, servido no croissant. E, claro, um café para ajudar a curar a ressaca da véspera é sempre recomendado”, sugere.

A franquia na Asa Norte apresenta um menu um pouco mais modesto, mas ainda assim saboroso. Embora o cardápio esteja restrito a mistos, cafés e folhados, a loja oferece opções bastante apreciadas pelo público. O folhado preparado com massa de croissant, tomate e gorgonzola (R\$17), ou com presunto e queijo frescal (R\$15,50), é destaque nesta época do ano. “Acho que a praticidade é um grande atrativo, pois é possível sair saboreando um folhado em uma mão e um café na outra, ou até mesmo um refresco de guaraná”, explica Abbott.